

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378,

Кировского района Санкт – Петербурга

Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

---

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_ от 30.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 364 от 31.08 2023 г.  
Директор ГБОУ лицей №378 С.Ю. Ковалюк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## «АЭРОБИКА»

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 13- 16 лет

Разработчик программы:  
Потабенко Юлия Владимировна,  
педагог дополнительного образования

## СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	
1.1. – 1.8. Основные характеристики программы.....	2
1.9. – 1.13. Организационно-педагогические условия реализации программы .....	3
<b>2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	
2.1. План 1-го года .....	5
2.2. План 2-го года .....	5
<b>3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b> .....	6
<b>4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ</b> .....	7
4.1. Особенности организации образовательного процесса .....	7
4.2. Задачи .....	7
4.3. Содержание.....	7
4.4. Планируемые результаты обучения.....	8
4.5. Учебно-тематическое планирование .....	10
<b>5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ</b> .....	13
5.1. Особенности организации образовательного процесса.....	13
5.2. Задачи .....	13
5.3. Содержание.....	13
5.4. Планируемые результаты обучения .....	14
5.5. Учебно-тематическое планирование.....	16
<b>6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	19
<b>6.1. Список литературы</b> .....	19
<b>6.2. Приложения</b>	
<i>Приложение №1</i> .....	21
<i>Приложение №2</i> .....	22
<i>Приложение №3</i> .....	23
<i>Приложение №4</i> .....	24
<i>Приложение №5</i> .....	25
<i>Приложение №6</i> .....	26

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1. Направленность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную **направленность** и общекультурный уровень освоения.

**1.2. Адресат программы.** В объединение принимаются девочки 13 – 16 лет без специальной подготовки, проявившие интерес к аэробике и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.

## **1.3. Актуальность программы**

Занятия аэробикой способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» выстроена на основе следующих нормативных документов:

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года ( с изменениями и дополнениями 2016-2017);
- 2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
- 3) Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
- 4) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 5) Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лица №378.

## **1.4. Отличительные особенности**

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек среднего и старшего школьного возраста и направлена на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимой составляющей полноценного развития личности детей. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Содержание программы построено по линейно-концентрическому принципу, т.е. изучаемые на начальном этапе темы повторяются в дальнейшем с постепенным усложнением материала. Содержание усложняется постепенно на конкретном занятии, от занятия к занятию, а также на каждом году обучения.

## **1.5. Уровень освоения программы – общекультурный.**

**1.6. Объем и срок реализации программы** 2 года, 288 часов, по 144 часа в год, 4 часа в неделю.

## **1.7. Цель и задачи программы.**

**Цель:** мотивация каждого учащегося к здоровому образу жизни, сохранение и совершенствование своего телесного «Я», посредством освоения основ аэробики.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучение базовым упражнениям, построениям, перестроениям а аэробике;
- обучение базовым упражнениям силовой гимнастики;
- обучение навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;
- обучение базовым упражнениям стретчинга;
- обучение простейшим акробатическим трюкам.

#### **Развивающие:**

- развитие силовых качеств, гибкости, выносливости;
- развитие внимания, координации в движениях и пространстве;
- развитие чувство ритма, слуха;

- развитие творческого потенциала и чувство прекрасного.

**Воспитательные:**

- воспитание коммуникативных качеств, чувство коллективизма;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**1.8. Планируемые результаты освоения программы:**

**Личностные результаты:**

- будут заложены основы гармоничного развития личности;
- будут заложены основы здорового образа жизни, ценностного отношения, как к своему здоровью, так и к здоровью окружающих;
- приобретут навыки физических тренировок, основы правильного дыхания, релаксации.
- разовьют силовые качества, гибкость, выносливость;
- разовьют внимание, координацию в движениях и пространстве;
- разовьют чувство ритма, слуха;
- раскроют творческого потенциала и чувство прекрасного.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные:**

- научатся контролировать физиологические и психологические процессы своего тела;
- научатся контролировать, корректировать и оценить свои действия в зависимости от поставленной задачи или сложившейся ситуации;
- разовьют способности к волевому усилию (саморегуляции) и самоорганизации.

**Коммуникативные:**

- обучатся сотрудничать с педагогом и с учащимися в коллективе при решении различных задач;
- обучатся умению контролировать и корректировать свои действия и действие партнеров;

**Познавательные:**

- обучатся делиться полученной информацией вне занятий.
- обучатся знанию ключевых понятий и терминов; особенности подготовки к занятиям аэробикой; влиянию основных упражнений аэробики на различные органы; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных аэробных упражнений;
- обучатся умению пользоваться полученными навыками вне учебного процесса в повседневной жизни.

**Предметные результаты:**

- обучатся базовым упражнениям, построениям, перестроениям а аэробике;
- обучатся базовым упражнениям силовой гимнастики;
- обучатся навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;
- обучатся базовым упражнениям стретчинга;
- обучатся простейшим акробатическим трюкам.

**1.9. Язык реализации.** Образовательная деятельность осуществляется **на русском языке.**

**1.10. Форма обучения.** Программа реализуется в очной форме обучения.

**1.11. Условия набора и формирования групп.**

Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься спортом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление).

Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся, не имеющих противопоказания по здоровью. Количество учащихся 15 человек, возраст 13-15 лет.

На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желанию учащихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования, заявления родителей и отсутствия противопоказаний по здоровью. Количество учащихся 12-15 человек, возраст 14-16 лет.

**1.12. Формы организации и проведения занятий.**

**Форма организации учебного процесса** при реализации программы – учебное занятие.

**Форма организации занятий.** По программе проводятся аудиторные занятия всем составом группы.

**Формы проведения занятий:** обучающее занятие, беседа, инструктаж, тестирование.

**Формы организации деятельности детей на занятии:**

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)
- *групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *индивидуальная:* организуется для работы с отдельными учащимися, требующими особого контроля, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

### **1.13. Материально-техническое оснащение:**

- спортивный зал с мягким полом (татами);
- гимнастические маты – 8 шт.
- гимнастические стенки – 4 шт.
- гимнастические скамейки – 4 шт.
- скакалки - 15 шт;
- звукоусиливающая аппаратура (колонки).
- индивидуальные принадлежности, приобретаемые родителями обучающихся – спортивная форма.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2023 / 2024 года обучения**  
**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«АЭРОБИКА»**

**2.1. Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	4	-	-Визуальный контроль -устный опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	35	10	25	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
3	Техника базовых элементов аэробики.	69	13	56	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
4	Акробатика и гимнастика в аэробике	34	8	26	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
5	Итоговое занятие	2	1	1	-Открытые занятия -Награждение лучших учащихся - справка на основании диагностических карт
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	-

**2.2. Учебный план второго года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	4	-	-Визуальный контроль -устный опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	23	7	16	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
3	Танцевальная аэробика	68	12	56	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
4	Стретчинг	23	7	16	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
5	Акробатическая аэробика	22	6	16	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
6	Итоговые занятия	4	-	4	-Открытые занятия -Награждение лучших учащихся - справка на основании диагностических карт
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	-



**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ  
дополнительной общеразвивающей программы «АЭРОБИКА»  
на 2023 / 2024 учебный год**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год обучения	05.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **к дополнительной общеразвивающей программе**

### **«АЭРОБИКА»**

### **1 год обучения**

#### **4.1. Особенности организации образовательного процесса**

Программа 1 года обучения направлена на обучение простым аэробным шагам в сочетании с общей физической подготовкой и простейшими элементами акробатической гимнастики. Занятия выстраиваются по линейно-концентрическому принципу, т.е. изучаемые на начальном этапе темы повторяются в дальнейшем с постепенным усложнением материала. Содержание усложняется постепенно на конкретном занятии, от занятия к занятию, а также на каждом году обучения.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

#### **4.2. Задачи программы 1-го года обучения.**

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучение базовым упражнениям, построениям, перестроениям а аэробике;
- обучение базовым упражнениям гимнастики;
- обучение навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;

**Развивающие:**

- развитие силовых качеств, гибкости, выносливости;
- развитие внимания, координации в движениях и пространстве;
- развитие чувство ритма, слуха;
- развитие творческого потенциала и чувство прекрасного.

**Воспитательные:**

- воспитание коммуникативных качеств, чувство коллективизма;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **4.3. Содержание программы 1 года обучения**

##### **1) Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория:*

Основные правила безопасности, правила поведения на занятиях, требования к форме одежды. Терминология базовой аэробики.

Демонстрация запрещенных и разрешенных упражнений базовой аэробики.

##### **2) Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория:*

- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости.

*Практика:*

- Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Отжимание.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Челночный бег 3x10
- Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину. Приседание



- Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.
- Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

### **3) Техника базовых элементов аэробики.**

*Теория:*

- Правила выполнения упражнений классической аэробики, аэробные шаги, построения, перестроения, композиции

*Практика:*

- Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги; движения руками; простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без него; сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз и два); сочетание маршевых и лифтовых элементов; комплексы и комбинации на развитие выносливости, гибкости, координации движений и силы.
- Степ-аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без него; сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.
- Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

### **4) Акробатика и гимнастика в аэробике**

*Теория:*

- Правила выполнения упражнений.

*Практика:*

- Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.
- Усложнение координация движений: «Дерево», «Ласточка», «Пистолет»; силовые элементы, отжимания, упражнения с использованием отягощений, кувырки, «Колесо», перевороты. В партерной гимнастике упражнения типа «Крокодил», «Раненый крокодил», «Уголок».

### **5) Итоговое занятие.**

*Теория:*

- Подведения итогов за год
- Награждение особо отличившихся учащихся

#### **4.4. Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения.**

*Личностные результаты:*

- будут заложены основы гармоничного развития личности;
- будут заложены основы здорового образа жизни, ценностного отношения, как к своему здоровью, так и к здоровью окружающих;
- приобретут навыки физических тренировок, основы правильного дыхания, релаксации.
- разовьются силовые качества, гибкость, выносливость;

- разовьются внимание, координация в движениях и пространстве;
- разовьются чувство ритма, слуха.

***Метапредметные результаты:***

*Регулятивные:*

- научатся контролировать физиологические и психологические процессы своего тела;

*Коммуникативные:*

- обучатся сотрудничать с педагогом и с учащимися в коллективе при решении различных задач;

*Познавательные:*

- обучатся делиться полученной информацией вне занятий;
- обучатся знанию ключевых понятий и терминов; особенности подготовки к занятиям аэробикой; влиянию основных упражнений аэробики на различные органы; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных аэробных упражнений.

***Предметные результаты:***

- обучатся базовым упражнениям, построениям, перестроениям а аэробике;
- обучатся базовым упражнениям гимнастики;
- обучатся навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**на 2023 / 2024 учебный год**  
**дополнительная общеразвивающая программа**  
**«АЭРОБИКА»**  
**1 год обучения**

№	Дата	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
3		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
4		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
5		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
6		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
7		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
8		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
9		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
10		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
11		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
12		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
13		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
14		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
15		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
16		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
17		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
18		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
19		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее	Наблюдение





**5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«АЭРОБИКА»**  
**2-й год обучения**

**5.1. Особенности организации образовательного процесса.** Программа 2 года обучения направлена, помимо аэробных упражнений, на обучение стретчингу, акробатических упражнений, элементам современной хореографии. Содержание программы построено по линейно-концентрическому принципу, т.е. изучаемые на начальном этапе темы повторяются в дальнейшем с постепенным усложнением материала. Содержание усложняется постепенно на конкретном занятии, от занятия к занятию, а также на каждом году обучения. Занятия проводятся в форме тренировочных и обучающих заданий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

**5.2. Задачи программы 2-го года обучения.**

**Обучающие:**

- отработка базовых упражнений, построений, перестроений а аэробике;
- отработка базовых упражнений гимнастики;
- закрепление навыков дыхательной гимнастики, релаксации;
- обучение базовым упражнениям в акробатике;
- обучение базовым упражнениям стретчинга;
- обучение простейшим акробатическим трюкам.

**Развивающие:**

- развитие силовых качеств, гибкости, выносливости;
- развитие внимания, координации в движениях и пространстве;
- развитие чувство ритма, слуха;
- развитие творческого потенциала и чувство прекрасного.

**Воспитательные:**

- воспитание коммуникативных качеств, чувство коллективизма;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**5.3. Содержание программы 2 года обучения:**

**1) Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория.*

- Основные правила безопасности, правила поведения на занятиях, требования к форме одежды. Терминология базовой аэробики. Планы на полугодие (год)
- Дыхательные упражнения. Способы восстановления дыхания. Пульс.
- Профилактика простудных заболеваний.

**2) Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория*

- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости.

*Практика*

- Легкоатлетические навыки ( бег на разные дистанции, с различными заданиями – препятствиями, различные виды прыжков, эстафетные комбинации)
- Практические навыки упражнений развивающих силу, ловкость ( в партере, с использованием гимнастической стенки, скамейки)

**3) Танцевальная аэробика**

*Теория:*

- основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике;
- техника выполнения аэробных элементов композиционно выстроенных;

- техника выполнения аэробные элементы в сочетании акробатики и стретчинга

*Практика:*

- отработка аэробных элементов композиционно выстроенных;
- отработка аэробные элементы в сочетании акробатики и стретчинга

#### 4) Стретчинг

*Теория:*

- Правила и контроль за выполнение м упражнений

*Практика. Комплексы упражнений:*

- для мышц шеи;
- для различных групп мышц рук;
- для мышц спины;
- для мышц брюшного пресса;
- для мышц ног;
- в положении сидя и лёжа.

#### 5) Акробатическая аэробика

*Теория:*

- правила и контроль за выполнением акробатических упражнений;
- правила и контроль за выполнением парных акробатических элементов, переходы.

*Практика:*

- Акробатические упражнения: «Угол», «Корзиночка», «Коробочка», «Кошечка», «Ласточка», «Полушпагат», «Шпагат» (прямой, поперечный), «Кувырок» (вперёд, назад) «Колесо» «Рондад»
- Парные акробатические упражнения: «Наклон сидя с утяжелением», «Стол на столе», «Планка-Боковая планка», «Двойной пистолет», «Суперстар»

#### б) Итоговое занятие.

*Теория:*

- Подведение итогов за год;
- Награждение особо отличившихся учащихся

### 5.4. Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения:

***Личностные результаты:***

- усовершенствуют навыки физических тренировок, основы правильного дыхания, релаксации.
- усовершенствуют силовые качества, гибкость, выносливость;
- усовершенствуют внимание, координацию в движениях и пространстве;

***Метапредметные результаты:***

*Регулятивные:*

- научатся контролировать физиологические и психологические процессы своего тела;
- научатся контролировать, корректировать и оценить свои действия в зависимости от поставленной задачи или сложившейся ситуации;
- разовьют способности к волевому усилию (саморегуляции) и самоорганизации.

*Коммуникативные:*

- обучатся сотрудничать с педагогом и с учащимися в коллективе при решении различных задач;
- обучатся умению контролировать и корректировать свои действия и действие партнеров;

*Познавательные:*

- обучатся делиться полученной информацией вне занятий.
- обучатся знанию ключевых понятий и терминов; особенности подготовки к занятиям аэробикой; влиянию основных упражнений аэробики на различные органы; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных аэробных упражнений;
- обучатся умению пользоваться полученными навыками вне учебного процесса в повседневной жизни

***Предметные результаты:***

- усовершенствуют технику базовых аэробных упражнений:

- усовершенствуют технику базовых гимнастических упражнений;
  - усовершенствуют навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;
  - обучатся базовым упражнениям стретчинга;
  - обучатся простейшим акробатическим трюкам.
- 5.5. Учебно-тематическое планирование



УТВЕРЖДЕН

Приказом № 364 от 31.08.2023 г.

Директор ГБОУ лицей №378 *С.Ю. Ковалюк*

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**на 2023 / 2024 учебный год**  
**дополнительная общеразвивающая программа**  
**«АЭРОБИКА»**  
**2 год обучения**

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Кол. часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
3		Танцевальная аэробика.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
4		Танцевальная аэробика.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
5		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
6		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
7		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
8		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
9		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
10		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
11		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
12		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
13		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
14		Танцевальная аэробика	1	Тренировка Диагностика	Наблюдение Фиксация результатов
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
15		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
16		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
17		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
18		Танцевальная аэробика.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
19		Танцевальная аэробика	1	Обучающее	Наблюдение



47	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
48	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
49	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
50	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
51	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
52	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
53	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
54	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
55	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
56	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
57	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
58	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
59	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
60	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
61	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
62	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
63	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
64	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
65	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
66	Танцевальная аэробика	1	Тренировка Диагностика	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
67	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
68	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
69	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
70	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
71	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
72	Итоговое занятие	2	Праздник	Награждение
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>		

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методы и приёмы, используемые на занятиях:

- выполнение тестовых заданий
- показ и анализ номеров аэробики
- творческий отчет (концерт) в конце каждого полугодия
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в концертах, праздниках, фестивалях

### Дидактические средства:

- методическая литература.

### Образовательные технологии:

- информационные,
- личностно-ориентированные,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества

### Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные выступления. Результаты.
- Участие в конкурсах различных уровней (районные, муниципальные, городские).
- По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся.

### Формы фиксации результатов

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь-февраль. Итоговая диагностика – апрель – май по годам обучения (см приложение №1, №2)
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» (см приложение №3)
- Таблица названий шагов в аэробике (см. приложение №4)
- Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях),
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» (приложение №5)
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении» (см. приложение №6)
- Фотографии учащихся на занятиях, конкурсах, мероприятиях

### 6.1. Список литературы

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/?> свободный.
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный
4. Presentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://presentacva.ru>. свободный.
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный.
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный.
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный.
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: <http://www.gumer.info/bibliotek/Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp>, свободный.

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный.
10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru>
11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru>
11. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru>

## 6.2.Приложения

Приложение №1

Диагностика результативности освоения программы 1 год обучения

Наименование объединения - «Аэробика»

Педагог –

Вид диагностики /входная /промежуточная/ /итоговая/

Группа №

№	Ф.И. учащегося	Приседание 30 сек	Упр. на равновесие «Дерево»	«Ви- степ» под музыку	Средний показатель результативности Программы	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100%	Итог в %	Высокий				
1ч –		Средний				
6,6%		Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

1. Приседание 30 сек

Высокий уровень: 15- 20 раз

Средний уровень: 8-14 раз

Низкий уровень: менее 8 раз

2. Упражнение на равновесие «Дерево»

Высокий уровень: 20 сек. и более

Средний уровень: 8-19 сек.

Низкий уровень: менее 7 сек.

3. «Ви-степ» (аэробный шаг) под музыку 30 сек.

Высокий уровень: соблюдается техника выполнения шага, соблюдается ритм

Средний уровень: ритмическое не попадание

Низкий уровень: технические и ритмические сбои

Диагностика результативности освоения программы **2 год обучения**

Наименование объединения - «Аэробика»

Педагог –

Вид диагностики /входная /промежуточная/ /итоговая/

Группа №

№	Ф.И. учащегося	Отжимание 30 сек.	Упр. на равновесие «Ласточка»	«Кел» под музыку 30 сек	<b>Средний показатель результативности Программы</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
15ч – 100%	Итог в %	Высокий			
1ч – 6,6%		Средний			
		Низкий			

**В** – высокий уровень    **С** – средний уровень    **Н** – низкий уровень

## 1. Отжимание 30 сек.

Высокий уровень: 10 раз и болееСредний уровень: 6-9 разНизкий уровень: менее 6 раз

## 2. Упражнение на равновесие «Ласточка»

Высокий уровень: 20 сек. и болееСредний уровень: 8-19 сек.Низкий уровень: менее 7 сек.

## 3. «Кел» (аэробный шаг) под музыку 30 сек.

Высокий уровень: соблюдается техника выполнения шага, соблюдается ритмСредний уровень: ритмическое не попаданиеНизкий уровень: технические и ритмические сбои

Таблица исследования уровня социализации 1/2 год обучения  
 Наименование объединения - «Аэробика»

Педагог –

Вид диагностики /входная /промежуточная/ /итоговая/ Группа №

№	Ф.И. учащегося	Коммуникативная Культура	Внимание	Лидерство	<b>Средний показатель результативности Программы</b>	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100% 1ч – 6,6%	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

**В** – высокий уровень    **С** – средний уровень    **Н** – низкий уровень



Таблица названий шагов в аэробике

№	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-гач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2»- левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета: «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

**Анкета для учащихся в творческих объединениях**  
**Дорогой друг!**

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение.

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

- Надежда заняться любимым делом
- Желание узнать что-то новое, интересное
- Надежда найти новых друзей
- Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя
- Желание узнать о том, что не изучают в школе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки
- Желание провести свободное время с пользой

**Спасибо!**

**Анкета для родителей****Уважаемые родители!**

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать вопросы образования и воспитания.

**Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?**

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

- Желание ребёнка заняться любимым делом
- Желание развить способности ребёнка
- Желание дать ребёнку разностороннее образование
- Желание занять свободное время ребёнка
- Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе
- Желание подготовить ребёнка к выбору профессии
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы
- Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы
- Что ещё, напишите: \_\_\_\_\_

**Спасибо!**